



ДИАБЕТАБЕТ

УЧРЕДИТЕЛЬ – САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО»



Пандемия коронавируса продолжает-ся, и мы предлагаем вашему вниманию очередной специальный выпуск газеты «Диабет», посвященный этой теме.

Ситуация с COVID-19 остается непростой. Из-за сложившейся эпидемической обстановки в ряде регионов возвращают масочный режим и открывают мо-

КОРОНАВИРУС – СЕНТЯБРЬ 2022

билные пункты вакцинации. Однако вводить какие-либо ограничительные меры на федеральном уровне не планируется.

В России, по данным на 28 сентября, за сутки было выявлено 40 017 новых случаев заражения ковидом. Как следует из данных Министерства здравоохранения России, 12–13% случаев заболевания коронавирусом приходится на детей, из них более 65% — школьники в возрасте от 7 до 17 лет. При этом министр здравоохранения Михаил Мурашко прогнозирует подъем заболева-

емости COVID-19 в осенние месяцы. Это связано с ростом числа коммуникаций.

В российских регионах ситуация с коронавирусом складывается по-разному. В Санкт-Петербурге очередной пик заболеваемости уже прошел, и в городских больницах сокращается количество инфекционных коек. Однако действующие ограничения в Северной столице все же решили продлить до 31 октября, сохраняется и рекомендация по ношению масок.

«Никакой критической ситуации сейчас нет, как нет и необходимости вво-

дить какие-либо ограничения на федеральном уровне. Но рекомендуется следовать стандартным мерам предосторожности — носить маски в общественных местах, соблюдать гигиену рук. Это крайне важно для уязвимых категорий граждан. Также следует вакцинироваться, если подошло время», — отметила заместитель директора ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Наталья Пшеничная.

Всемирная организация здравоохранения ожидает очередную вспышку COVID-19 в ближайшие месяцы. Одним из основных способов предотвращения роста заболеваемости по-прежнему остается вакцинация.

Источник:
сайт стопкоронавирус.рф

КОРОНАВИРУС СОВСЕМ НЕ ИСЧЕЗНЕТ

— Анна Юрьевна, в мае-июне все ослаблились, забыли о коронавирусе, были отменены практически все ограничения, но в августе ковид вновь напомнил о себе. Как долго мы еще будем жить с ним? Останется ли он с нами навсегда, как грипп, например? Или есть вероятность, что он исчезнет совсем?

— Пока предполагать, что он совсем исчезнет, оснований нет. История эпидемиологии знает примеры, когда различные патогены приходили, «шумели» и потом уходили, а некоторые оставались. Поэтому коронавирус сейчас ищет себе место, место в сезоне, меняя некоторые свои свойства.

Мы видим, что каждые полгода появляется какой-то новый геновариант с новыми свойствами, который по-иному воздействует на человеческий организм — или тяжелее, или легче, то он менее заразен, то более заразен. Вирус ищет форму своего существования в человеческой популяции. Это совершенно очевидно. А мы делаем все для того, чтобы даже в этой ситуации сохранить здоровье населения. Для этого и вырабатываем определенные правила.

Я хочу сказать, что сегодняшняя ситуация полностью наш прогноз реализовала. Пять недель подъема, платформа и дальнейшее снижение. На прошедшей неделе снижение заболеваемости в Москве значимое уже — на 16%, в Московской области — на 19%, в Санкт-Петербурге — на 26%.

— То есть в целом пик заболеваемости в России преодолен?

— Можно сказать, что пандемия уходит из столичного региона. Сегодня снижается заболеваемость там, куда вирус пришел первым. Если мы в сентябре все будем делать правильно, то второго подъема мы можем избежать.

Есть риски дальнейшего развития эпид-



Глава Роспотребнадзора Анна Попова в интервью РИА Новости на полях VIII Восточного экономического форума рассказала о ситуации с коронавирусом, его новых вариантах и о том, как избежать еще одного подъема заболеваемости.

процесса в связи с тем, что формируются коллективы — школьные, студенческие и производственные. Здесь главное соблюдать все необходимые правила, чтобы не допустить роста заболеваемости, потому что формирование коллективов всегда связано и с подъемом всех других острых респираторных вирусных инфекций.

Отмечу, что ситуация с коронавирусом уникальна, потому что человечество как никогда вооружено для того, чтобы изучать вирус, изучать течение эпидпроцесса, считать, анализировать, складывать, смотреть внутрь вируса, видеть различные изменения. Это, конечно, совершенно новый уровень, и я очень надеюсь, что по итогам такой системной плотной работы ученых и практиков мы найдем единый общий алгоритм реагирования на подобные случаи в будущем.

— Не выявлено ли каких-то новых опасных вариантов коронавируса?

— Пока каких-то новых опасных вариантов нет, но что вирус дальше себе

«планирует», никто не может сказать определенно. Например, первая находка ВА.4 в России была еще в феврале, а развитие эпидемической ситуации с этим вариантом началось уже после апреля.

— В России началась прививочная кампания против гриппа. А первые случаи уже есть?

— Нет, в Российской Федерации в этом году, в отличие от прошлого, когда мы уже в августе видели вспышечную заболеваемость, случаев гриппа пока нет. Это, правда, никак не обнадеживает. Бывают разные периоды, разные ситуации, например, когда грипп приходил в ноябре и был очень «злым». Уже два года у нас мониторинг заболеваемости круглогодичный. Мы не прекращаем его с окончанием сезона в мае, а ведем его круглый год. У нас есть данные лета, данные начала осени, на сегодняшний день в нашем мониторинге преобладают риновирусы, вирусы парагриппа и аденовирусы. Вирусов гриппа пока нет.

— В последнее время достаточно часто появляются сообщения о каких-то новых инфекциях или о тех, которые раньше не вызывали беспокойства. С чем это связано? К таким сообщениям стали больше внимания привлекать после пандемии? Или на самом деле инфекций стало больше?

— Инфекций стало больше. Мы это видели и до коронавируса — и старых, забытых, и новых, которые раньше были неизвестны. Здесь, конечно, есть несколько аспектов. Во-первых, это изменившийся

уклад жизни человечества на планете, то есть большее количество контактов, активная миграция. Все больше происходит внедрений, вторжений на те территории, где раньше человека никогда не было. Были животные, были микроорганизмы, был какой-то свой симбиоз. Все как-то уживались, но пришел человек, начал внедряться, и, естественно, контакты с какими-то неизвестными человечеству инфекциями произошли.

Второе — это изменение климата. Появление различных животных, насекомых и микроорганизмов там, где раньше они просто не могли существовать из-за климатических условий. Сегодня они появляются в новых местах, а все живое, что есть на этой территории, пока не защищено и не готово к такому соседству.

И, конечно же, у нас появились технологии, методы изучения, которых не было раньше. Если раньше была небольшая вспышка неизвестно чего, то теперь сразу становится известно, что ее вызывает. У нас есть невероятные возможности информационного обмена, поэтому неизвестное, ставшее вдруг известным, становится достоянием общественности очень быстро и часто вызывает испуг. Такова новая реальность.

Главное, обнаружив новый патоген, оценить его пандемический потенциал, то есть способность заразить большое количество людей, и быстро включить «находку» в систему распознавания и защиты, которая у нас есть.

Беседовала Людмила Белоножко
Полный текст интервью с Анной Поповой доступен по ссылке: <https://ria.ru/20220907/popova-1814929060.html>

В РОССИИ НАУЧИЛИСЬ ОБНАРУЖИВАТЬ СКРЫТЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ COVID-19

Выявить скрытые осложнения для сосудистой системы после коронавируса и персонализировать реабилитационную терапию поможет методика постковидной диагностики ученых Тюменского медицинского университета (ТМУ), считают исследователи. Об этом сообщила пресс-служба вуза.



Елена Туровина, доктор медицинских наук, заведующая кафедрой медицинской профилактики и реабилитации Тюменского медицинского университета

Стандартная медицинская реабилитация после COVID-19 может подойти не всем пациентам, предполагают в Тюменском медицинском университете. Практика показывает, что в каждом конкретном случае нужен индивидуальный подход. Поэтому возникает необходимость совершенствовать методы для постковидного восстановления организма.

В многоступенчатых исследованиях тюменские ученые определили, что одно из самых распространенных и невыявляемых последствий коронавирусной инфекции — изменение нейрогуморальной регуляции сосудов, из-за чего появляется риск сбивки общих адаптационных реакций организма.

В вузе назвали совокупность таких изменений «следом» на сосудах. Формировать дальнейшие подходы к восстановлению здоровья необходимо после получения информации о процессах в сосудистой системе каждого конкретного пациента, уверены специалисты.

«Мы провели исследования с участием различных возрастных групп, переболевших COVID-19. Выяснилось, что у 30% студентов после легкого протекания

болезни присутствуют нарушения функционирования микрососудов. А у людей 60+ данные осложнения зафиксированы в 60% случаев. Основная опасность выявленных последствий в изменении внутренних реакций на физическую активность и резкие перепады температуры. То есть, если человек с подобным осложнением начнет активно заниматься спортом вскоре после общего выздоровления, у него повышается риск тромбоза со всеми вытекающими последствиями, возможен летальный исход», — пояснила заведующая кафедрой медицинской профилактики и реабилитации ТМУ Елена Туровина.

Она обратила внимание, что искажение реакции сосудистой системы на внешние воздействия может распространяться на отдельные виды реабилитации, особенно на бальнеолечение и физиопроцедуры. Именно поэтому следует подбирать индивидуальные комплексы физиопроцедур без термовоздействия или только с определенным его типом. Профессор Туровина подчеркнула, что перенесенные ранее заболевания тоже влияют на особенности постковидных осложнений.

Для идентификации «следа» ученые изучают микроциркуляцию крови и показатели окислительного стресса в сосудах, фиксация этих данных демонстрирует особенности пролонгированного влияния коронавируса на организм.

«В диагностике мы используем аппарат оптического неинвазивного зондирования тканей лазерным излучением. Он регистрирует сигнал движущихся красных кровяных телец, что позволяет оценить кровоток в отдельных участках кожи. Также при помощи разных длин волн прибор приводит атомы в возбужденное состояние, подсвечивая определенные биомаркеры в микрососудах кожного покрова. Ранее это оборудование использовалось только на МКС для наблюдения за здоровьем космонавтов, мы впервые задействовали его в практическом здравоохранении под конкретную задачу», — дополнила доктор Туровина.

По словам эксперта, диагностический аппарат недостаточно компактный и функциональный для

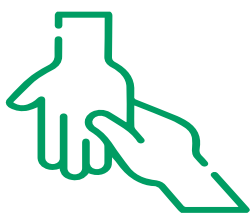


регулярного использования в поликлиниках или при выездах врачей на дом. Поэтому исследователи ТМУ планируют приступить к разработке портативной версии прибора со всеми необходимыми функциями для постковидной диагностики. На сегодняшний день специалисты вуза составляют терапевтические комплексы для дальнейшего формирования индивидуальных рекомендаций после диагностики микроциркуляции в сосудах.

Елена Туровина добавила, что легкое течение COVID-19 никому не гарантирует отсутствия негативных последствий. В то же время, лечение заболевания или постковидного синдрома народными средствами может привести к необратимым ухудшениям. Наиболее эффективный способ сохранить свое здоровье при коронавирусе — вовремя обратиться к врачу, а после выздоровления — внимательно относиться к самочувствию и учитывать актуальные научные открытия о болезни.

Источник:

<https://ria.ru/20220929/tmu-1820099450.html>



МЕРЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПОСТКОВИДНОМ СИНДРОМЕ

Для того, чтобы справиться с последствиями COVID-19, пациентам требуются индивидуальные схемы реабилитации. Об этом заявил врач-иммунолог, доктор медицинских наук Владислав Жемчугов.

«Необходимо полноценное обследование человека на предмет состояния его органов и систем с учетом доковидного состояния и тяжести перенесенного заболевания. То есть надо понять, куда «ударил» коронавирус — что именно является органом-мишенью», — объяснил он в разговоре с ТАСС.

Эксперт подчеркнул, что при назначении анализов и тестов следует руководствоваться спецификой истории болезни каждого пациента. Такой же индивидуальный подход будет эффективен в последующем лечении.

По словам специалиста, в зависимости от пораженного органа одному больному может назначаться ультравысокочастотная

или другая физиотерапия, другому — санаторно-курортное лечение, а третьему — медикаменты.

Он также добавил, что на скорость восстановления могут повлиять возраст, состояние крупных и мелких сосудов, а также заболевания, которые наблюдались у человека до заражения. При этом качество жизни после перенесенной болезни во многом зависит от грамотно подобранного лечения и подходящих методов реабилитации.

Источник:

<https://iz.ru/1397062/2022-09-18/immunolog-rasskazal-o-merakh-reabilitacii-pri-postkovidnom-sindrome>



Владислав Жемчугов, иммунолог, доктор медицинских наук

ОСОБЕННОСТИ ПОВТОРНОГО COVID-19



Николай Крючков, кандидат медицинских наук, иммунолог

Каждое последующее заражение COVID-19 может приводить к более тяжелому заболеванию, чем предыдущее, предупредил в интервью радио

Sputnik кандидат медицинских наук, иммунолог Николай Крючков.

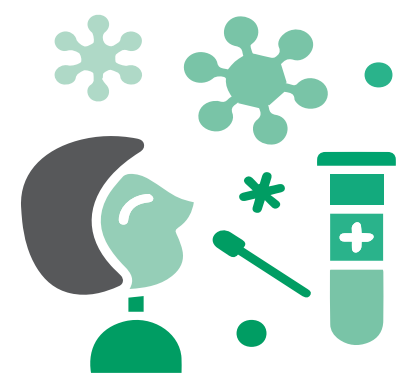
Доминирующие сейчас линии омикрон-штамма коронавируса значительно менее патогенны и реже приводят к летальному исходу, чем, например, вариант «дельта», отметил специалист. Однако при повторном заражении коронавирусной инфекцией болезнь может протекать тяжелее, чем в первый раз, сказал он.

«Последнее крупное исследование пару месяцев назад показало, что при прочих равных условиях каждое последующее заболевание COVID-19 протекает более тяжело у одного и того же человека», — уточнил иммунолог. По его словам, это может быть связано с последствиями воздействия корона-

вируса на организм.

«Это связано, по всей видимости, с тем, что COVID-19 в принципе оставляет в организме след, и компенсаторные возможности организма не безграничны. Соответственно, болеть по пять раз никому не рекомендую», — добавил врач.

Легкое течение коронавирусной инфекции при первом или втором заражении не означает, что и в дальнейшем все будет «гладко», уверен иммунолог. Он рекомендует сделать прививку и использовать маску, чтобы снизить риски. «Оптимальный вариант — это, конечно, защититься вакцинацией и нелекарственными противозидемическими мерами, теми же масками. Все это в совокупности



позволяет защитить вас, вашу семью и ваше окружение от последствий тяжелого COVID-19», — пояснил Николай Крючков.

Источник:
<https://ria.ru/>

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА «ВИРУСНУЮ СЛАБОСТЬ»?



После COVID-19 или другого вирусного заболевания человек может долго ощущать слабость, отметил в интервью радио Sputnik кандидат медицинских наук, врач-терапевт Алексей Хухрев. Он дал совет, как реагировать на такое состояние.

Слабость, которую человек может испытывать после вирусного заболевания, как правило, является реакцией

иммунной системы на инфекцию, отметил в интервью радио Sputnik кандидат медицинских наук, врач-терапевт Алексей Хухрев. Попытка преодолеть недомогание с помощью кофе и энергетиков — бессмысленная затея, так вы только навредите себе, предупредил он.

«После болезни ресурсы организма ограничены, поэтому может ощущаться усталость и слабость. Если подстегивать себя с помощью кофе и энергетиков, то большого прироста сил получить не удастся, по-

скольку энергия не берется из воздуха. Подобные способы взбодриться будут давить на организм, который пытается выздороветь после всей этой гадости», — пояснил врач.

«Вирусная слабость» пройдет сама собой, причем скорость выздоровления может быть разной, в зависимости от заболевания, продолжил врач.

«Отличие COVID-19 от обычных острых респираторных заболеваний в том, что процесс восстановления после него идет медленно, муравьиными шагами, но он все равно идет. После любого вирусного заболевания на пятьдесят процентов в день человеку становится лучше. Надо просто набраться терпения, высыпаться, не гнать коней», — посоветовал Алексей Хухрев.

По его словам, максимальный



срок, за который слабость должна пройти, — это месяц. Если недомогание сохраняется дольше, то надо идти к врачу.

«Слабость может выйти за ожидаемые рамки. Если вы ее ощущаете неделю, вторую, третью, то это нормально. Если слабость будет ощущаться больше месяца и тем более нарастать, то надо идти к врачу и смотреть. Вирусное заболевание могло подтолкнуть какой-нибудь другой процесс», — предупредил Алексей Хухрев.

Источник:
<https://radiosputnik.ria.ru/>



УХУДШЕНИЕ СЛУХА ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА

Перенесенный COVID-19 может привести к шуму в ушах и ухудшению слуха, рассказала «Известиям» врач-сурдолог Наталья Кичигина.

Специалист привела данные, согласно которым SARS-CoV-2 оказывает прямое воздействие на мозг и структуры внутреннего уха, из-за чего может возникнуть ухудшение слуха и даже полная его потеря. Кроме того, некоторые пациенты, перенесшие COVID-19, могут ощущать звон или шум в ушах — тиннитус, наблюдаемый в отсутствие какого-либо внешнего звукового сигнала. Также известны случаи полной потери слуха на фоне тяжелого течения инфекции.

Эксперт также упомянула, что SARS-CoV-2 способен атаковать астроциты — клетки мозга, необходимые для обеспечения жизнедеятельности нервных клеток. Мозг не распознает вирус из-за его схожести с астроцитами, поэтому не борется с ними. Это

приводит к значительным повреждениям в коре головного мозга, вплоть до атрофии его отдельных областей.

В течение длительного времени после формального выздоровления у пациентов могут сохраняться неврологические проявления инфекции, в том числе ухудшение слуха. Нарушения слуха могут быть тяжелыми, вплоть до необратимой глухоты.

Проблемы со слухом могут быть связаны с воспалением среднего уха, которое часто наблюдается у пациентов, перенесших коронавирус», — уточнила сурдолог.

Существует также информация, что перенесенный COVID-19, даже после легких случаев заболевания, приводит к легким и умеренным снижениям слуха, которые сопровождаются шумом

в ушах и плохой разборчивостью речи.

При появлении признаков нарушения слуха следует обратиться к врачу-сурдологу или оториноларингологу. Это позволит выявить первые признаки заболевания и, возможно, предупредить тяжелые нарушения слуха.

Источник: Известия





ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19): РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Мы представляем информацию о том, как ускорить ваше выздоровление от коронавирусной инфекции. Этот комплекс восстановительных упражнений после коронавирусной инфекции подготовлен специалистами ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактики» Минздрава России.

Источник: <https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2020/10/reabilitacziya-covid19-dlya-pacientov-bubnova.pdf>

После острой фазы заболевания слабость может сохраняться долгое время. Полное выздоровление может занять от нескольких недель до нескольких месяцев. В период выздоровления от инфекции, поражающей легкие, требуется укреплять мышцы, благодаря которым мы дышим, и мышечную силу верхних и нижних конечностей.

Предлагаемый комплекс упражнений поможет повысить способность переносить физическую нагрузку и увеличить тонус мышц, а также поможет вашим легким быстрее восстановиться после болезни. Физические упражнения будут полезны в поддержании нормальной работы сердца и сосудов.

После перенесенной инфекции у вас может возникнуть чувство сожаления, обиды, одиночества, беспомощности и депрессии. Признайте, что такие чувства естественны после всего, что вы преодолели, и что вашей вины в случившемся нет.

Постарайтесь регулярно поддерживать связь с семьей, родными и друзьями, используя звонки по телефону, видеозвонки или социальные сети.

Обратите внимание на питание: оно должно быть разнообразным, содержать

Во время болезни вы много времени провели лежа, мышцы потеряли свою форму. Движение, частая смена положения тела, ходьба, упражнения помогут вам поддержать мышцы. Проводите больше времени сидя, при этом старайтесь держать спину прямо. Ходите, если состояние вам позволяет. Двигайтесь понемногу, но регулярно, а не много за один раз. Длительное лежание в положении на спине нежелательно, регулярно меняйте положение тела.

Общие рекомендации:

Избегайте интенсивных усилий в течение 6–8 недель после заболевания.

- Больше двигайтесь.
- Делайте специальные упражнения.

Занятия должны быть безопасными!
Заниматься можно только при отсутствии повышенной температуры.

- Измеряйте уровень артериального давления и частоту сердечных сокращений (можно пульс) до и после занятия. Если перед началом занятия у вас имеется повышенное давление или сердцебиение, то



занятие следует отложить.

- Если есть возможность, то выполняйте упражнения с использованием пульсоксиметра для контроля уровня насыщения крови кислородом. Занятия следует отложить при уровне насыщения крови кислородом менее 95%.

Внимательно наблюдайте за ответом вашего организма на нагрузку. Возникновение дискомфорта — сигнал о том, что выполнение упражнений нужно прекратить. Упражнения не должны утомлять больше, чем ваша обычная активность в течение дня.

Лучше, чтобы кто-то находился рядом с Вами во время занятия, или рядом был телефон для экстренной связи.

Дыхательные упражнения

Осваивайте упражнения в положении лежа на спине, затем выполняйте их в положении сидя.

1. Контролируемое дыхание:

- Расслабьтесь.
- Замедлите дыхание — не старайтесь вдохнуть или выдохнуть большее количество воздуха, лишь тратьте на это больше времени.
- Дышите максимально медленно и комфортно в течение 1 минуты.

2. Дыхание диафрагмой:

- Расслабьтесь (в положении лежа на спине ноги согните в коленях, упор на всю ступню).

- Одну руку положите на грудь, другую на живот.

• Вдохните медленно через нос до комфортной глубины и надуйте живот (двигается рука, которая лежит на животе, рука на груди остается неподвижной)

- Выдохните ртом, постепенно втянув живот.

Выдох делается медленнее и продолжительнее вдоха.

Отдохните после 3–4 повторений. Постепенно доведите выполнение упражнения до 1 минуты.

3. Дыхание через губы, сложенные трубочкой:

- Расслабьте шею и плечи.
- Сделайте обычный вдох через нос (на счет раз-два), рот закрыт.
- Сложите губы трубочкой как для свиста.

• Выдыхайте медленно через губы, считая до 4, как будто медленно задуваете свечу. Повторите 3–4 раза.

Выполняя упражнения, старайтесь извлекать выдох как на вдохе, так и на выдохе.

Необходимо прекратить занятие при появлении следующих симптомов: боль или дискомфорт в грудной клетке, чувство нехватки воздуха, учащенное сердцебиение (рост пульса более чем на 50% от исходной величины) или перебои в работе сердца, слабость, головокружение, сильная потливость.

белки, овощи и фрукты.

Сон должен быть полноценным. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, не проводите весь день в постели. Важно спать не менее 7 часов в ночное время.

- Занимайтесь 2 раза в день (не раньше, чем через час после еды).

- Увеличивайте время выполнения упражнений постепенно.

- Делайте перерыв для отдыха между упражнениями.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения лежа



1. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание стоп, одновременно сжимая кисти в кулак. Дыхание произвольное. Выполнить 6-8 раз.



2. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользая стопой по кровати. Дыхание произвольное. Выполнить 6-8 раз.





3. Лежа на спине, кисти соединить «в замок», поднять руки вверх, ладони повернуть от себя – вдох, принять исходное положение – выдох. Повторить 3 раза.



4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Отвести прямую ногу в сторону, скользя по кровати, вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить поочередно по 4-5 раз каждой ногой.

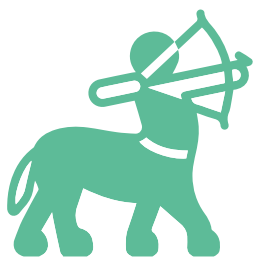


5. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны – вдох, принять исходное положение – выдох. Выдох более протяжный, произнеся звук «У-у». Повторить 4 раза.



6. Лежа на боку на вдохе прямую руку поднять вверх к голове, на выдохе – медленно опустить. Нижняя рука под головой. Выполнить по 3 раза на каждом боку.

Продолжение в следующем специальном выпуске газеты «Диабет»



«КЕНТАВР» ТЕПЕРЬ УЖЕ И В РОССИИ

Что это за новый вирус?

«Кентавр» — это новый подвид омикрон-штамма коронавирусной инфекции. Исходный омикрон (BA.1) был обнаружен в Южной Африке осенью 2021 года. От предыдущих вариантов коронавируса омикрон отличался огромным количеством мутаций. Это сделало омикрон очень заразным, хоть и менее тяжелым по своему течению. Весной 2022 года ученые выявили подвариант омикрона BA.2, который средства массовой информации назвали «Стелс-омикроном». Врачи полагают, что на настоящий момент он уже завершает свою циркуляцию.

Сегодня в мире доминируют очень похожие друг на друга подвиды BA.4 и BA.5 (имеют общее название «Ниндзя-омикрон»). Но все чаще в новостях о пандемии стало мелькать еще одно название — BA.2.75 (подвид «Стелса»), который неофициально именуют «Кентавр».

История появления этого названия довольно любопытна. Всемирная организация здравоохранения определила этот новый подвид «Стелса» как «требующий дальнейшего мониторинга», не присвоив ему самостоятельного имени. Чем и воспользовался рядовой пользователь твиттера — Хабьер Остале. Первого июля он сообщил: «Я только что назвал подвариант BA.2.75 в честь галактики. Его новое имя — штамм Centaurus».

Хабьер Остале — не вирусолог. Он просто делится в твиттере информацией о коронавирусе, его штаммах и о способах обезопасить себя. Однако этот пост моментально распространился, а название прижилось. В русском варианте оно звучит как «кентавр».

Впервые эту разновидность омикрона обнаружили в Индии в мае 2022 года, с тех пор зафиксированы заболевания коронавирусом с участием этого подвида более чем двадцати странах, включая Россию, Великобританию, США, Канаду, Индонезию, Японию.

Основная мишень любого коронавируса — внутренняя оболочка сосудов. И каждый новый штамм «бьет» по разным органам-мишеням. Если «уханьский» коронавирус поражал легкие, то вариант омикрон (в том числе, «Кентавр») — сосуды поджелудочной железы, головного мозга и мышц.

От первоначального омикрона подвид «Кентавр» отличается восемью мутациями, что позволяет ему намного быстрее распространяться (скорость распространения сопоставима с корью или ветрянкой). Заразиться могут и те, кто уже раньше болел COVID-19, а также привитые или ревакцинированные, но у них заболевание протекает в достаточно легкой форме. По данным команды японских исследователей, иммунитет к омикрон-штамму BA.5 не эффективен против BA.2.75. Основное направление эволюции коронавируса проявляется в стремлении обойти антитела, независимо от того, переболел человек или вакцинировался.

Штаммы вируса не могут вытеснять друг друга, они лишь теряют силу после длительного размножения, и пока неизвестно, какой из подвидов будет наиболее успешен в эволюционном плане, считают ученые. Многообразие вариантов вируса

SARS-CoV-2 делает неизбежным следующую волну заболеваемости в нашей стране, которая прогнозируется на конец сентября — начало октября 2022 года. Это будет связано с социальной активностью — возвращением россиян в университеты, школы, на работу после отпусков.

Симптомы «Кентавра»

Симптомы «Кентавра», который пока только начинает заражать россиян, характерны и для породившего его омикрона:

- боль в горле;
- кашель с мокротой и без мокроты;
- боль и резь в глазах;
- головная боль;
- ломота в мышцах и суставах;
- насморк, заложенность носа;



— относительно невысокая температура — до 38°C.

Далее в списке симптомов идут повышенная утомляемость, потливость, головокружение, увеличенные и воспаленные шейные лимфоузлы, боль в ухе. Кроме того, зафиксированы желудочные симп-

томы, такие как диарея, тошнота и рвота. Прежде всего, новый вариант поражает верхние дыхательные пути, поэтому число пневмоний среди пациентов существенно ниже. Врачи отмечают, что у заразившихся почти не бывает случаев потери обоняния.

Осложнения «Кентавра»

Коронавирусная инфекция остается коварным заболеванием с непредсказуемыми последствиями. У одних людей болезнь может протекать легко, у других — стать триггером к развитию аутоиммунных заболеваний, поражений кожи, легких, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, включая угрозу тромбообразования, чего все так боялись в разгар предыдущих волн пандемии.

В группе риска по-прежнему остаются пожилые люди, пациенты с сахарным диабетом и другими хроническими заболеваниями, лица с пересаженными органами, которые принимают соответствующие препараты, а также те, кто до сих пор не вакцинирован и не переболел ни одним из штаммов.

«Кентавр» способен уклоняться от действия врожденного иммунного ответа, может «прокрасться» в организм так, что иммунная система его просто не заметит, а среагирует только тогда, когда вирусная нагрузка на организм будет уже слишком высокой. Следовательно, риск запоздавшего гиперответа и цитокинового шторма сохраняется.

Профилактика «Кентавра»

Специалисты призывают людей, находящихся в группах риска, вернуться к соблюдению мер предосторожности в общественных местах — носить маски, соблюдать социальную дистанцию, пользоваться антисептиками. Важно своевременно пройти вакцинацию. Если есть какие-то сомнения по поводу состояния своего здоровья перед вакцинацией, желательно пройти специальное обследование. Прививка остается самой надежной защитой от тяжелого течения и серьезных осложнений COVID-19, считают в Минздраве России.

СИМПТОМЫ НОВЫХ ШТАММОВ КОРОНАВИРУСА



Денис Гусев, профессор, доктор медицинских наук, главный врач клинической инфекционной больницы им. С.П. Боткина

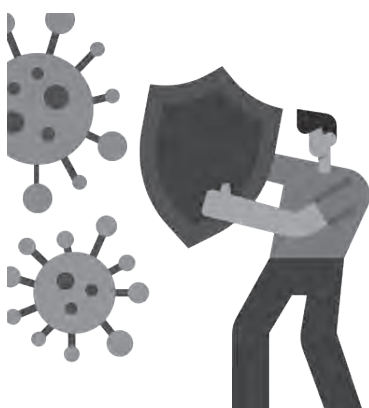
По словам главного врача клинической инфекционной больницы им. С. П. Боткина Дениса Гусева, симптомы новых штаммов коронавируса могут быть очень похожи на обычное сезонное ОРВИ.

В эфире телеканала «Санкт-Петербург» эксперт уточнил, что коронавирус сейчас протекает практически как ОРВИ. Среди симптомов — сухой кашель, першение в горле и насморк,

а также повышение температуры и озноб.

«Реже мы видим поражение нижних дыхательных путей. В основной массе пациенты болеют с поражением верхних дыхательных путей», — отметил Денис Гусев.

Врач также подчеркнул, что смертность увеличивается и утверждать, что пациенты легко переносят вирус, нельзя. В городе есть группы риска, у которых остаются перспективы неблагоприятного развития недуга и тяжелых последствий.



НОВЫЕ ШТАММЫ КОРОНАВИРУСА – РИСКИ ПОЯВЛЕНИЯ ПОСТКОВИДА



Владимир Чуланов, доктор медицинских наук, главный внештатный специалист по инфекционным болезням Минздрава РФ

При штамме омикрон несколько ниже частота и риски возникновения постковидного синдрома, чем при дельте, но они не равны нулю, рассказал в интервью «Известиям» главный внештатный специалист по инфекционным болезням Минздрава РФ Владимир Чуланов.

«Синдром чаще проявляется у тех, кто более тяжело перенес инфекцию, у кого есть дополнительные факторы риска, а также у тех, у кого более ярко манифестировало заболевание, то есть если у человека сра-

зу появляются и температура, и насморк, и кашель. Есть отличие риска появления постковидного синдрома и в зависимости от пола. Если более тяжелое острое течение инфекции мы чаще ожидаем у мужчин, то постковидная история чаще характерна для женщин», — отметил он.

Спектр проявлений симптомов просто огромен. По словам Владимира Чуланова, практически нет такой системы органов, которую не может затронуть постковид. Самое частое проявление постковидного синдрома (в 60% случаев) — слабость. Генез ее двоякий: неврологическая симптоматика и повреждение мышечной ткани. У половины страдающих постковидом начинает чуть ли не ежедневно возникать головная боль.

Одышка появляется довольно часто — у 24%. Нередкая ситуация - неврологическая симптоматика, связанная с трудностью фокусировки внимания, потерей памяти. Даже появился термин — «мозговой туман». Со стороны сердечно-сосудистой системы может быть тахикардия. Выпадение волос наблюдается в 25% случаев постковидного синдрома.

Источник: Известия

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



В предыдущем специальном выпуске газеты «Диабет» мы изучили вопрос инвентаря для занятий скандинавской ходьбой в индивидуальной программе реабилитации пациента с диагнозом «сахарный диабет», перенесшего COVID-19. Но определяющим в этой программе является, насколько правильно удастся передвигаться, а это достигается освоением техники ходьбы с палками. Принципиальный момент заключается в том, что каких-либо принципиально новых специальных технических приемов для восстановительных занятий после перенесенного коронавируса не существует — техника скандинавской ходьбы универсальна.

Именно правильная техника ходьбы с палками и позволяет получить все преимущества, которые дает скандинавская ходьба при использовании ее в качестве средства оздоровления и реабилитации, гарантирует безопасность, исключает возможность получения травм.

Человек, передвигающийся с техническими ошибками, кажется неуклюжим, что может вызвать соответствующую реакцию у случайных зрителей. Это не будет иметь последствий, если идущий с палками получает свою долю удовольствия от занятий скандинавской ходьбой и не обращает внимание на недоуменные взгляды прохожих и возможные усмешки. Но если человек психологически уязвим, то эта психологическая ситуация в итоге может отразиться на его конечном отношении к продолжению занятий. Поэтому важно получить уроки скандинавской ходьбы у специалиста — тренера, прежде всего для того, чтобы обрести уверенность. Не следует пренебрегать занятиями с инструктором в расчете на самообразование. Это позволит сэкономить время для освоения техники и получить максимальную пользу от занятий скандинавской ходьбой.

Освоение техники ходьбы с палками

Основное правило при ходьбе с палками — все движения должны

быть функциональны и естественны. Осваиваемый стереотип ходьбы с палками естественным образом встраивается в ваш, освоенный еще на первом году жизни, стереотип обычной ходьбы, не требуя особых усилий и навыков, сохраняя основные особенности вашей походки.

Для быстрого и качественного освоения техники ходьбы следует использовать следующие упражнения.

— Возьмите палки в руки, не надевая темляки. Расслабьте плечи и, не фиксируя внимания на палках, начните ходьбу в лёгком темпе, в привычном для вас ритме, естественно включая в движение руки. Палки будут согласованно двигаться в выбранном ритме вперёд-назад. Когда вы почувствуете лёгкость и естественность движений, удлините шаг, при этом стопа «перекатывается» с пятки на носок. Увеличьте амплитуду движений рук, как при марше. Это упражнение позволит вам почувствовать свой ритм ходьбы и подготовит вас к ходьбе с палками, закреплёнными на руках.

— Закрепите темляки палок на кистях рук, опустите руки вниз, раскройте кисти, не держась за палки. Расположите палки параллельно друг другу за собой. Расслабьте плечи, начните движение. Постарайтесь не фиксировать внимание на палках. Они должны естественным образом



волочиться за вами по земле. Руки опущены вниз и в движении не принимают участия. У вас должно сформироваться ощущение, что «не вы держитесь за палку, а палка за вас». Куда бы вы ни направлялись, палки всегда у вас за спиной. Постепенно удлиняйте шаг. Это упражнение подготовит вас к следующему этапу — освоению активного использования палок в процессе ходьбы.

— Продолжая движение, постепенно включайте в работу руки, пока не зафиксируете рукоятки палок, кисть открыта. Амплитуда движения рук незначительная, как на прогулке. Палки естественным образом продолжают движение за рукой. Цель этого упражнения — ощутить ритм движения рук с палками, в соотношении с ритмом движения ног, ощутить весь цикл сочетанных движений при ходьбе. Ощутить, что палки практически не влияют на привычный для вас паттерн ходьбы и не требуют освоения каких-либо новых движений при ходьбе.

— Продолжение предыдущего упражнения, но с более активным употреблением палки в процессе ходьбы. Зажмите рукоятку палки кистью, не сдавливая её сильно, но удерживая её достаточно крепко для того, чтобы иметь возможность опереться на палку. Продолжайте увеличивать амплитуду движения рук в плечевом суставе. В крайнем положении движения руки вперёд зафиксируйте палку на поверхности в точке упора. При движении руки назад происходит отталкивание, при этом палка зафиксирована в точке упора до момента окончания отталкивания и начала движения руки вперёд при очередном цикле.

— В продолжение предыдущего упражнения добавляйте небольшое усилие при фиксации палки в точке упора и далее с дополнительным усилием осуществляйте отталкивание палкой от поверхности. При

отталкивании несколько ослабьте фиксацию рукоятки палки кистью, разжимая пальцы, тем самым как бы «раскрывая» кисть. При этом упор на палку и отталкивание осуществляется в основном за счёт давления на крепёжную конструкцию темляка, жестко фиксированного к рукоятке. Это позволяет завершить полноценное отталкивание и увеличить амплитуду движения руки. Старайтесь осуществить отталкивание палкой, максимально выпрямив руку в локтевом суставе, так, чтобы кисть руки, осуществляющей отталкивание, оказалась за одноименным тазобедренным суставом. Продолжайте движение, обращая внимание на ритм, амплитуду движения рук и длину шага.

Если при выполнении упражнения по какой-либо причине вы сбились, не расстраивайтесь, повторите весь цикл упражнений, помня о том, что палки всегда располагаются сзади, что вы должны двигаться в собственном заданном ритме, и что все движения при ходьбе функциональны, естественны и легки.

И помните, что именно правильная техника ходьбы определяет конечный результат. Человек, имеющий дорогостоящие палки, но не владеющий правильной техникой, будет получать от занятий небольшую пользу.

В следующем специальном выпуске газеты «Диабет» — о принципах построения индивидуального плана тренировки ходьбы с палками в программе реабилитации после COVID-19.



Виктор Георгиевич Палагнюк, кандидат медицинских наук, главный врач медицинского центра восстановительного лечения «Детскосельский», предлагает читателю рекомендации по восстановлению после коронавирусной инфекции методами скандинавской ходьбы. Продолжение. Начало в специальных выпусках газеты «Диабет» №№2,3,4 за 2022 г.



ПРОСТОЙ СОВЕТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Этот простой совет для здоровья и долголетия от гуру медицины я вспомнила, слушая очередную историю о том, как после перенесенного заболевания коронавирусной инфекцией регулярные занятия скандинавской ходьбой помогли укрепить здоровье и вернуть энергию.

Итак, знакомьтесь: Александр Григорьевич Новиков, профессиональный военный, ветеран подразделений особого риска, член Санкт-Петербургского диабетического общества.

Так случилось, что в момент интервью Александр Григорьевич находился в больнице — проходил обследование после ковида. И не только таблеткой единой укреплял там свое здоровье.

— Больничные коридоры здесь очень длинные. И я каждый день до обеда прохожу по ним несколько тысяч шагов.

— С палками?! — поражаюсь я, памятуя, что Александр Григорьевич с недавних пор — фанат финской ходьбы.

— Просто ножками, — снижает градус удивления мой собеседник. — Но и палки у меня с собой взяты тоже. После обеда, обследований и процедур я выхожу с ними на прогулку — пять километров и больше. Рядом с больницей — парк Сосновка, красота, свежий воздух! Даже уезжать не хочется.

А ведь совсем еще недавно он из-за слабости не мог выйти из дома.

... Волна пандемии накрыла Александра Григорьевича прошлой зимой. Несмотря на сделанную прививку и ревакцинацию, омикрон перенес тяжело — вероятно, сказались возраст и сопутствующие заболевания. В течение десяти дней не отпускали его лихорадка и высокая температура. Болезнь отступила, но на память оставила свои отметины — одышка, выраженная слабость, депрессия и другие крайне неприятные осложнения, которыми так богат постковидный синдром. Им, к слову, часто болеют пациенты с сахарным диабетом и взрослые старше 50 лет.

После болезни Александр Григорьевич

Лучшим видом спорта для восстановления легких после перенесенной коронавирусной инфекции является скандинавская ходьба. Это единогласно утверждают авторитетные эксперты в области спорта и лучшие фитнес-тренеры. А знаменитый академик, кардиохирург и президент Лиги здоровья нации Лео Бокерия уверен, что многие болезни сердца и прочие проблемы со здоровьем можно предотвратить, если не засиживаться долго на одном месте и ежедневно проходить около 10 тысяч шагов.

евич не мог даже выйти из дома — трудно было подняться на второй этаж и дойти до магазина. Вот тогда и вспомнил он про палки для скандинавской ходьбы, которые ему когда-то подарили...

Рассказывает:

— Конечно же, про скандинавскую ходьбу я и раньше слышал, читал в интернете и даже брал в руки палки и делал первые круги. Года два или три назад у нас в Приморском районе, у метро Комендантский проспект, финны строили жилой комплекс. Так вот в течение нескольких месяцев по выходным они приглашали жителей района на стройплощадку, где рассказывали о своей культуре. Одна из таких встреч была посвящена скандинавской ходьбе — нам были выданы палки и проведен мастер-класс. Под руководством тренера мы там несколько кругов нарезали.

— Была у меня ещё одна попытка. В муниципальном образовании Юнтолово есть что-то вроде кружка любителей скандинавской ходьбы. Один раз в неделю в 10 утра нас выводили к Западному скоростному диаметру на прогулку с палками, но и тогда ходока из меня не вышло, и к постоянным занятиям я не приучился...

Хотя, замечает мой собеседник, пользы от занятий скандинавской ходьбой он не отрицал. Да, была даже некоторая эйфория, было и удивление от вида женщин солидного возраста, которые стремительной «скандинавской походкой» прогуливались так, что не догнать. Но...

— Любое приятное чувство со временем проходит, — философствует Александр Новиков.

Словом, и на этот раз не зацепило.

Попытка номер три случилась, когда грянула грозная болезнь, к которой Александр Григорьевич, как и многие из нас, относился не очень серьезно. Она-то и заставила не только пересмотреть свое отношение к «короне», но и проявить длительный интерес к скандинавской ходьбе.

Шаг за шагом, постепенно он стал совершать прогулки, увеличивая расстояния — сначала во дворе и вокруг дома, затем уже и в ближайший сквер, а потом покорил и дистанцию вокруг сквера.

— Физическое состояние понемногу стало улучшаться, я даже смог сесть за руль автомобиля, чтобы поехать летом на дачу. Кстати, к тому времени я настолько привык с палками ходить, что мне без них было даже неинтересно. А потому дачный сезон у меня также отмечен ежевечерними занятиями скандинавской ходьбой, — продолжает мой собеседник.

И добавляет:

— Сами палки, они как игрушка, которая вовлекает вас в процесс. Теперь ходить просто так — это скучно, а с палками интереснее, тем более в компании. В итоге к концу лета состояние моего здоровья настолько улучшилось, что я смог даже совершить

речной круиз по Ладоге до Москвы-реки, о котором давно мечтал.

— И в этом круизе я был не одинок, — шутит Александр Григорьевич. — Со скандинавскими палками.

... Сокращение движения ведет к серьезным изменениям в организме, которые сложно компенсировать какими-либо лекарствами, — так считает академик, кардиохирург и президент Лиги здоровья нации Лео Бокерия. И, скажем прямо, счастливая история Александра Григорьевича Новикова лишний раз доказывает это.

Мой собеседник признается: скандинавская ходьба для него теперь — уже всерьез и, похоже, надолго. Преодолевать постковидные осложнения и удерживать уровень сахара в крови в пределах нормы ему помогает на себе испытанный немедикаментозный метод, — более 10 000 шагов на свежем воздухе.



А. Г. Новиков,
член Санкт-Петербургского
диабетического общества.

Хотите убедиться в правильности этого рецепта? Тогда палки в руки — и в парк!

Ольга КОРНЕЕВА



ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Лео Антонович Бокерия, кардиохирург, академик РАН и РАМН: «Я не раз говорил, что ходьба — самый простой и самый физиологичный вид профилактики различных заболеваний. А еще это самый дешевый и безопасный вид поддержания оптимального двигательного режима человека. Регулярная ходьба способствует прод-

лению жизни на 6–8 лет». Бегать, по словам Лео Бокерии, полезно далеко не всем, особенно осторожно это нужно делать людям старше 40 лет, ведь у них чаще бывает лишний вес и хрупкие суставы. А вот ходьба противопоказаний почти не имеет. Ей могут заниматься люди в любом возрасте и с ее помощью поддерживать здоровье в организме.

Чтобы ходьба шла на пользу, нужно, по словам академика, соблюдать простые правила: ходить каждый день где-то на воздухе, желательнее по парку; лучше всего — по пересеченной местности, чтобы пульс то ускорялся, то замедлялся; ходьба должна быть в удовольствие, если становится трудно дышать, нужно снижать темп.

Издание газеты «Диабет» произведено с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов

Газета зарегистрирована Решением исполнительного комитета Ленинградского совета народных депутатов. Рег. номер 528.
Газета перерегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу.
Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ78-01879 от 27 мая 2016 г.

Учредитель - Санкт-Петербургская общественная организация «Санкт-Петербургское диабетическое общество инвалидов» (191011, Санкт-Петербург, ул. Рубинштейна, д. 3)
Главный редактор - О.Н. Корнеева



Отпечатано в ООО «Техно-Бизнес». 194362, Санкт-Петербург, пос. Парголово, ул. Ломоносова, д. 113. Заказ № 91.
Номер подписан в печать и в свет 30.09.2022.
Время подписания по графику 22.00, фактически 22.00.
Распространяется бесплатно. Тираж 25 000 экз.